



Diario de: _____

Nombre

Mis metas personales para ayudarme a alimentarme con el pecho

Durante el embarazo:

___ Practicaré con una muñeca o un mono de peluche cómo colocarme el bebé en el pecho.

El bebé está de frente a mí, barriga con barriga.

El cuerpo del bebé está en línea recta.

La boca del bebé está cerca de, o a nivel con, mi pezón.

___ Le pediré a una amiga o a un familiar que me ayude la primera semana después de nacido el bebé.

___ Haré un platillo horneado o una comida que pueda congelar y recalentar para la primera semana después de que llegue el bebé.

___ Le diré a mi médico que pienso alimentar con el pecho. Quizás me pueda recomendar un pediatra que apoye este método.

El día que nazca el bebé:

___ Alimentaré a mi bebé durante la primera hora de nacido

___ El primer día alimentaré con el pecho a mi bebé cada 12 a 3 horas porque quiero darle a mi bebé calostro, mi primera leche, que ayudará a protegerlo contra enfermedades.

En el hospital:

___ Alimentaré con el pecho a mi bebé durante mi estadía en el hospital.

___ No le daré a mi bebé suplementos mientras esté en el hospital porque

- 1) mi leche es el único alimento que mi bebé necesita
- 2) alimentar con el pecho hará que mis senos no estén tan llenos
- 3) los suplementos interferirán con la producción de leche y
- 4) deseo saber si mi bebé y yo disfrutaremos de la experiencia de la alimentación con el pecho

___ Alimentaré con el pecho a mi bebé a la primera señal de hambre, que incluye:

- 1) hacer sonidos como si estuviese chupando
- 2) chuparse los puños
- 3) girar la cabeza en busca de mi pecho

___ Llorar es la última señal de hambre. Trataré de alimentarlo con el pecho antes de que lllore.

De regreso a la casa después de salir del hospital, primer día:

___ Alimentaré con el pecho a mi bebé el primer día que estemos en casa.

___ De necesitar ayuda o tener preguntas, llamaré a mi asesora del Programa WIC al _____ o a la línea gratuita de ayuda para la alimentación con el pecho al 1-800-514-6667.

___ Verificaré los pañales mojados y sucios de mi bebé para asegurarme de que está obteniendo suficiente leche.

Pañales		
Primeras 6 semanas	Mojados	Sucios
Día 1	1-2	1
Día 2	2-3	2
Día 3	3-4	Por lo menos 3
Día 4	4-5	Por lo menos 3
Día 5	4-5	Por lo menos 3
Día 6	4-6	Por lo menos 3
Días 6-45	Por lo menos 6	Por lo menos 3
El número de pañales sucios puede disminuir después de las seis semanas.		

___ Trataré y obtendré suficiente descanso C alimentar con el pecho puede ayudar. (Quiero ser una mamá saludable!)